



11がつのほけんもくひょう
よい姿勢を身につけよう

運動会(うんどうかい)がおわりました。自分(じぶん)の目標(もくひょう)に挑戦(ちょうせん)している姿(すがた)が、すばらしかったですね！応援(おうえん)している大人(おとな)も感動(かんどう)と元気(げんき)をもらいました！

よい姿勢でいいこといっぱい！

さいきん、スマホやゲームをしている時間(じかん)がふえて、首(くび)やかたがいたいひとがふえています！

ゲームのじかんをきめることと『よいしせい』がたいせつです！

①からだにやさしい

よくない姿勢はおなかがいなくなったり、便秘(べんぴ)になったり、せぼねがゆがんでしまったり、かたやこしがいなくなったりします。ゲームの時(とき)もきをつけましょう！

②集中力アップ！

体(からだ)が曲(ま)がると脳(のう)へ血液(けつえき)がすくなくなり、酸素(さんそ)がたりなくてぼーっとしてしまいます。よい姿勢(しせい)はべんきょうがはかどりますよ！

③かっこいい！モデルさんみたいに、神原っ子のみんなも、どうどうとかっこよくすごそうね！



かぜにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイントは何？

あそびかた ひんたい、せんに 問題に答えて ポイント を導き出そう

1 に入る文字は何かな？
元気のための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う
ポイント② うん○う
ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
④つめの**ポイント**が出てくるよ

ポイント①
えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②
うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③
きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめの**ポイント**は…
たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！

11月8日は



まだ学校(がっこう)では歯みがきタイムができません。家(いえ)で、とくに寝(ね)る前(まえ)はしっかり歯みがきをしておきましょう！

むし歯(むし歯)のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。



おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



かむ回数(かいすう)は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

～おうちのかたへのほけんだより～

☆気分不良や頭痛で来室する子の中には、ねるじかんの遅い子がみられます。平日はとくに早めに寝かせる声かけをおねがいします。
☆まだ、ご家庭での健康観察と検温シート記入は続いています。ご協力いつもありがとうございます！

